

Depresja ma wiele twarzy. Może widzisz ją codziennie w lustrze, mijasz na korytarzu lub gdy przeglądasz social media. W Polsce mamy ponad 1,2 miliona takich twarzy, a 23 lutego obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją.

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją to doskonały moment do rozmowy o tej trudnej chorobie, okazania wsparcia i zatrzymania się na chwilę, poobserwowania siebie i bliskich. Niestety, dla wielu ludzi depresja nadal jest oznaką słabości, tematem wstydliwym i dlatego zamiatanym pod dywan.

Jednak depresja to schorzenie, które można porównać do innych chorób takich jak grypa, Alzheimer, cukrzyca czy padaczka. Posiada swoje określone definicje, kryteria diagnozy i metody leczenia. Pomimo tego, że objawy depresji czasem nie są widoczne na pierwszy rzut oka, nie czyni jej to mniej ważną od innych dolegliwości. Dotyka zarówno kobiety, jak i mężczyzn, niezależnie od wieku czy statusu materialnego.

Jak tłumaczy lekarz Marcin Zarzycki - *Depresja zmienia funkcjonowanie mózgu na poziomie chemicznym i strukturalnym, co można uwidocznić w badaniach naukowych.*

Co może powodować depresję?

Depresja może mieć jedną, wyraźną przyczynę – np. pojawia się po utracie bliskiej osoby, ale może także być kombinacją genów, predyspozycji i środowiska, w jakim ktoś dorastał. Poza przyczynami genetycznymi i biologicznymi depresję może uruchomić szereg czynników stresowych, takich jak:

- wypadek,
- utrata pracy,
- zakończenie związku,
- przytłaczający nadmiar pracy i obowiązków,
- utrata sprawności.

Jak rozpoznać, czy cierpisz na depresję?

Według obowiązującej w Europie klasyfikacji ICD-10 do podstawowych klinicznych objawów pierwszego epizodu depresyjnego należą:

- obniżenie nastroju,
- utrata zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały radość (anhedonia),
- brak energii i osłabienie.

Ostateczną diagnozę depresji postawi lekarz psychiatrii po dokładnym wywiadzie z pacjentem. Każdy przypadek jest inny, dlatego też choroba może przebiegać inaczej. Jeśli zauważasz u siebie nawet jeden z poniższych objawów, skontaktuj się z lekarzem:

- izolacja,
- brak energii i koncentracji,
- smutek,
- napady złości,
- brak apetytu oraz problemy ze snem,

- poczucie winy,
- myśli samobójcze,
- nadużycie alkoholu i narkotyków.

Oprócz wyżej wymienionych objawów depresji, u dzieci i nastolatków choroba może przejawiać dodatkowe symptomy, takie jak:

- ataki płaczu,
- agresja (fizyczna, słowna) względem siebie lub innych,
- poirytowanie,
- lęk przed pozostawianiem samemu (nawet na chwilę),
- nadmierne zmęczenie, letarg.

Psycholog Jagoda Turowska komentuje: - *Łatwo przeoczyć sygnały płynące od dziecka, myląc je z „burzą hormonalną”. Warto obserwować dziecko, słuchać co mówi i w razie wątpliwości udać się na wizytę do specjalisty, żeby nie mieć później wyrzutów sumienia, że coś przeoczyliśmy.*

Gdzie szukać pomocy?

Aby zdiagnozować depresję, możesz umówić się na bezpłatną wizytę w ramach NFZ. Lekarz psychiatra będzie w stanie ocenić powagę sytuacji i zlecić odpowiednią terapię. W przypadku choroby u dzieci nierzadko psychoterapia będzie odbywać się z udziałem rodziców.

Jeśli masz myśli samobójcze i planujesz zrobić sobie krzywdę (lub obserwujesz to u innej osoby), wezwij pogotowie (numer alarmowy 112 lub 999). Wezwanie karetki do osoby, której życie jest realnie zagrożone z powodu zaburzeń lub choroby psychicznej, nie różni się niczym od innych sytuacji, w których zwracamy się o pomoc do pogotowia ratunkowego.

Mapa punktów pomocy dostępna jest [TUTAJ](#).

Źródło: IP